

## Фізична культура

Дата – 30.03.2020. Викладач. Біров І.І.

Тема уроку. Верхня пряма подача. Розташування гравців. Передача м'яча в парах. Двостороння гра.

### Завдання:

1. Відпрацювати техніку виконання учнями верхньої прямої подачі.
2. Провести тактичну волейбольну підготовку, закріпити основні її прийоми.
3. Провести навчальну гру у волейбол за спрощеними правилами.
4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей учнів.

### I Підготовча частина

1. Повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом.
2. Ходьба (різновиди); стрибки (різновиди).
3. Рівномірний біг.
4. Вправи на відновлення дихання.
5. Комплекс ЗРВ.

### II. Основна частина

#### 1. Вправи з м'ячам:

##### а) кидки м'яча:

- від грудей;
- від плеча;
- через голову;

##### б) підкидання м'яча:

- прийом м'яча знизу двома руками;
- передача м'яча двома руками зверху над собою;
- прийом і передача м'яча в парах.

#### 2. Тактична волейбольна підготовка:

##### а) індивідуальні дії:

- орієнтування на майданчику;
- пересування;
- вибір вихідного положення для прийому м'яча;
- командні дії: розташування гравців на майданчику.

#### 3. Техніка виконання прямої подачі:

- стійка гравця;
- підкидання м'яча вгору лівою рукою;
- підготовка до замаху;
- відхилення тулуба назад;
- удар внутрішньою частиною стиснутої долоні.

#### 4. Навчальна гра у волейбол за спрощеними правилами.

### III. Заключна частина

Вправи на відновлення дихання.

Домашнє завдання: вправи для розвитку м'язів преса